2.042 Nátierka špenátová
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,80	0,80	1,05	1,05	1,30	1,30	1,60	1,60
špenát mrazený	0,70	0,70	0,90	0,90	1,10	1,10	1,40	1,40
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
cibuľa	0,25	0,22	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
cesnak	0,06	0,05	0,09	0,08	0,10	0,09	0,15	0,13
mlieko	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Očistenú na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom. Dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými na tvrdo uvarenými vajciami, pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	326	78	0,79	8,1	0,6	0,7	0,2	15,5	0,3	0,118	0,0	0,0	1,3	0,0
B	415	100	1,02	10,3	0,6	0,9	0,3	20,2	0,4	0,152	0,0	0,0	1,6	0,0
C	522	125	1,23	13,0	0,9	1,1	0,3	25,0	0,4	0,187	0,0	0,1	2,0	0,0
D	629	151	1,49	15,6	0,9	1,4	0,4	31,3	0,6	0,233	0,0	0,1	2,6	0,0